



Acti'w' santé

J'ai plus de
60 ans et alors ?

Janvier
à juin 2025

N°3

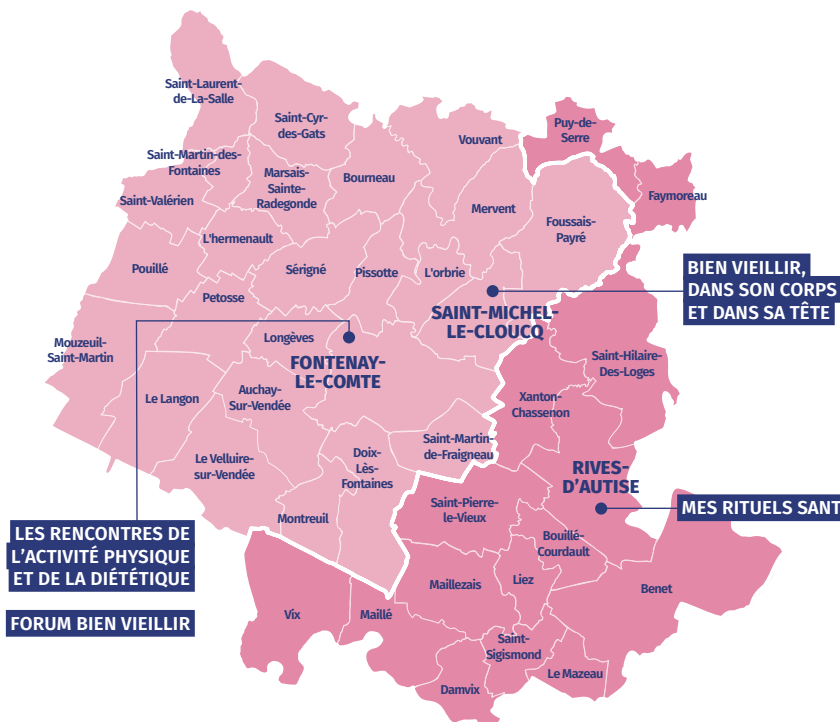
Activité physique
Alimentation
Bien-être
Relaxation
Forum Bien vieillir

Acti' santé

Qu'est-ce que c'est ?

Réalisé par les Communautés de communes Pays de Fontenay-Vendée et Vendée Sèvre Autise, le programme Acti'Santé vous permet de trouver des activités organisées sur le territoire.

Activités sportives, ateliers numériques, prévention des chutes, relaxation... Ce guide recense un panel d'ateliers pour prendre soin de vous et préserver votre capital santé.



Les conditions d'inscription aux ateliers :

- ▶ Avoir 60 ans et plus
- ▶ Résider sur les communes du Pays de Fontenay-Vendée et Vendée Sèvre Autise
- ▶ Inscriptions conseillées et places limitées
- ▶ S'inscrire auprès de la Communauté de communes au

 **07 88 62 54 84**

(sauf indications contraires)

2

NUMÉROS
DANS L'ANNÉE



SOMMAIRE

BIEN DANS SON CORPS

Les rencontres de l'activité physique et de la diététique	p.4
Mes rituels santé	p.5
Bien vieillir, dans son corps et dans sa tête	p.5

FORUM BIEN VIEILLIR

p.6

RÉSERVEZ VOS DATES EN UN COUP D'ŒIL

p.7

Bien dans son corps

ATELIERS

Les rencontres de l'activité physique et de la diététique

Vous souhaitez faire le point sur votre activité physique et votre alimentation, ces ateliers sont aussi l'occasion pour vous de découvrir une activité extérieure, de se lancer des défis sportifs (quizz, tests de condition physique, défis collectifs) et de lier des jeux collectifs à l'alimentation.

Ateliers animés par un intervenant du Comité Départemental Olympique et Sportif de Vendée.

€ Gratuit

🔄 Cycle de 5 ateliers
Il est conseillé de suivre l'ensemble des ateliers proposés.

📞 Inscriptions auprès du Comité Départemental Olympique et Sportif de Vendée au **02 51 44 27 59**.



QUAND ET OÙ ?

Atelier 1 - Jeudi 6 mars

Échanges autour de l'activité physique

Atelier 2 - Jeudi 13 mars

Atelier de sensibilisation à l'alimentation équilibrée

Atelier 3 - Jeudi 20 mars

Animation sportive « Le Marathon des Jeux »

Atelier 4 - Jeudi 27 mars

Découverte d'un jeu collectif lié à l'alimentation

Atelier 5 - Jeudi 3 avril

Découverte d'une activité en extérieur

De 9h15 à 10h15

FONTENAY-LE-COMTE

Salle Bel Air
Avenue de la Gare

ATELIERS

Mes rituels santé

Vous êtes aidants, accordez-vous une pause détente. Ces séances de bien-être vous permettront de découvrir quelques techniques d'automassage, de respiration, de relaxation, afin de relâcher les tensions, évacuer le stress.

Ateliers animés par la Mutualité Française.

€ Gratuit

🔄 Cycle de 3 ateliers - Il est conseillé de suivre l'ensemble des ateliers proposés.

👥 Ateliers réservés aux aidants

📞 Inscriptions auprès de la Communauté de communes au **07 88 62 54 84**.

ATELIERS

Bien vieillir, dans son corps et dans sa tête

Venez prendre du temps pour vous ressourcer, vous détendre et évacuer le stress en pratiquant des techniques issues de la sophrologie : apprendre à bien respirer, libérer les tensions, détendre votre corps, apprendre à vous concentrer sur des sensations agréables et positives.

Ateliers animés par Christine Marquois, sophrologue.

€ Gratuit

🔄 Cycle de 5 ateliers - Il est conseillé de suivre l'ensemble des ateliers proposés.

📖 Couverture à prévoir par les participants

📞 Inscriptions auprès de la Communauté de communes au **07 88 62 54 84**.



QUAND ET OÙ ?

Atelier 1 - Mardi 4 mars

Initiation à la gymnastique chinoise

Atelier 2 - Mardi 11 mars

Je reprends mon souffle : respiration

Atelier 3 - Mardi 18 mars

Les automassages, c'est facile

De 10h à 11h30

RIVES D'AUTISE - Oulmes

Salle des Ormes (salles 2 ou 3)
Rue de la Venise Verte



QUAND ET OÙ ?

Atelier 1 - Lundi 10 mars

Diminuer les tensions physiques par la respiration

Atelier 2 - Lundi 17 mars

Abaisser les tensions morales par le souffle

Atelier 3 - Lundi 24 mars

Ré-activer son corps par la pensée positive

Atelier 4 - Lundi 31 mars

Se projeter positivement dans son projet de vie

Atelier 5 - Lundi 7 avril

Se révéler en lâchant prise par la sophrologie

De 10h à 12h

SAINT-MICHEL-LE-CLOUCQ

Salle des Platanes
12 rue des Platanes

Forum Bien vieillir



QUAND ET OÙ ?

Mardi 25 février
De 9h30 à 17h

FONTENAY-LE-COMTE
Espace Culturel René Cassin
Avenue de la Gare

Entrée libre
et gratuite

Rencontrez plus de 50 professionnels autour des thèmes vous concernant :

- ★ Votre santé, votre bien-être ;
- ★ Vos droits, votre retraite, votre patrimoine ;
- ★ Votre cadre de vie : habitat, mobilité, prévention démarchage, soutien des aidants, services à domicile ;
- ★ Vos loisirs ;
- ★ Votre vie active : vie associative, bénévolat, gestes de premiers secours, conduite, formations, emplois.

Les temps d'informations

- ★ 9h45 à 10h45 : Comment se protéger et protéger son proche ?
- ★ 14h30 à 15h30 : Comment être accompagné et rester acteur de ses choix ?

Les animations et les ateliers

Informez-vous tout au long de la journée : prévention sur les facteurs des risques et des signes de l'AVC, présentation de « Mon espace santé » et création d'un compte Ameli, activités physiques adaptées, découvrir ou redécouvrir le vélo, relaxation, ateliers : du rire, sur la conduite et la prise de médicaments, dépistages hypertension, diabète et auditif, prévention des chutes.

Les stands d'informations

Échangez avec les acteurs locaux pour des réponses adaptées à votre demande ou votre situation. Acteurs présents : activités culturelles et de loisirs, services publics, accès aux droits et aux démarches, numérique, soutien à domicile, adaptation du logement, activités sport-santé, ateliers prévention seniors...

Informations pratiques

Espace de convivialité avec café et brioche offerts.

Réservez vos dates

EN UN COUP D'OEIL

Afin de vous organiser, parcourez le tableau ci-dessous, sélectionner les dates retenues, puis téléphonez au **07 88 62 54 84** pour vous inscrire. À noter que pour le Forum bien vieillir, aucune inscription n'est demandée.

Dans l'idéal, il vous est conseillé de suivre l'ensemble des cycles des ateliers identifiés d'une même couleur.

	Mardi 25 février - 9h30 à 17h - Forum Bien vieillir Rencontrez plus de 50 professionnels	Espace Culturel René Cassin FONTENAY-LE-COMTE
	Mardi 4 mars - 10h à 11h30 - Mes rituels santé Initiation à la gymnastique chinoise	Salle des Ormes (salles 2 ou 3) RIVES D'AUTISE - Oulmes
	Jeudi 6 mars - 9h15 à 10h15 - Rencontres de l'activité physique et de la diététique - Échanges autour de l'activité physique	Salle Bel Air FONTENAY-LE-COMTE
	Lundi 10 mars - 10h à 12h - Bien vieillir, dans son corps et dans sa tête - Diminuer les tensions physiques grâce à la respiration	Salle des Platanes SAINT-MICHEL-LE-CLOUCQ
	Mardi 11 mars - 10h à 11h30 - Mes rituels santé Je reprends mon souffle : respiration	Salle des Ormes (salles 2 ou 3) RIVES D'AUTISE - Oulmes
	Jeudi 13 mars - 9h15 à 10h15 - Rencontres de l'activité physique et de la diététique - Sensibilisation à l'alimentation équilibrée	Salle Bel Air FONTENAY-LE-COMTE
	Lundi 17 mars - 10h à 12h - Bien vieillir, dans son corps et dans sa tête - Abaisser les tensions morales par le souffle	Salle des Platanes SAINT-MICHEL-LE-CLOUCQ
	Mardi 18 mars - 10h à 11h30 - Mes rituels santé Les autos-massages, c'est facile	Salle des Ormes (salles 2 ou 3) RIVES D'AUTISE - Oulmes
	Jeudi 20 mars - 9h15 à 10h15 - Rencontres de l'activité physique et de la diététique - Animation sportive « Le Marathon des Jeux »	Salle Bel Air FONTENAY-LE-COMTE
	Lundi 24 mars - 10h à 12h - Bien vieillir, dans son corps et dans sa tête - Ré-activer son corps par la pensée positive	Salle des Platanes SAINT-MICHEL-LE-CLOUCQ
	Jeudi 27 mars - 9h15 à 10h15 - Rencontres de l'activité physique et de la diététique - Découverte d'un jeu collectif lié à l'alimentation	Salle Bel Air FONTENAY-LE-COMTE
	Lundi 31 mars - 10h à 12h - Bien vieillir, dans son corps et dans sa tête - Se projeter positivement dans son projet de vie	Salle des Platanes SAINT-MICHEL-LE-CLOUCQ
	Jeudi 3 avril - 9h15 à 10h15 - Rencontres de l'activité physique et de la diététique - Découverte d'une activité en extérieur	Salle Bel Air FONTENAY-LE-COMTE
	Lundi 7 avril - 10h à 12h - Bien vieillir, dans son corps et dans sa tête - Se révéler en lâchant prise par la sophrologie	Salle des Platanes SAINT-MICHEL-LE-CLOUCQ



Pas d'inscription



Sur inscription



Réservé aux aidants

PROCHAIN
PROGRAMME

Acti' santé

N°4

Juillet 2025



Renseignements et inscriptions auprès
de la Communauté de communes
au **07 88 62 54 84** (sauf indications contraires)



PARTENAIRES

